

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«НОВОРОССИЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ РАДИОЭЛЕКТРОННОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»

Методическая разработка  
открытого урока

на тему: «Волейбол. Прием снизу двумя руками. Работа в парах».  
по учебной дисциплине ОДБ.06 Физическая культура  
для специальности 10.02.03 Информационная безопасность  
автоматизированных систем

СОГЛАСОВАНО

На заседании Совета по методическим  
вопросам от 17 05 2019 г.  
протокол № 8

Председатель Совета по методическим  
вопросам

Заслонова Е.В. Заслонова

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

Трусова Т.В. Трусова  
17 05 2019 г.

Одобрено на заседании УМО

Физвоспитания и БЖД

от 15 04 2019 г.

протокол № 8

Председатель УМО Найденова И.В. Найденова

Организация – разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Новороссийский колледж радиоэлектронного приборостроения» (ГБПОУ КК НКРП)

Разработчик:

Преподаватель ГБПОУ КК НКРП

Ловягина

М.А. Ловягина

Рецензенты:

Найденова И.В.

Руководитель физического воспитания  
ГБПОУ КК НКРП

Ворожцова М.В.

Преподаватель высшей квалификационной  
категории ГАПОУ КК НКСЭ

## Рецензия

**на методическую разработку открытого урока  
по учебной дисциплине «Физическая культура»  
на тему: «Волейбол. Прием снизу двумя руками. Работа в парах»,  
разработанную Мариной Александровной Ловягиной,  
преподавателем физической культуры ГБПОУ КК НКРП**

Методическая разработка открытого урока по учебной дисциплине «Физическая культура» на тему: «Волейбол. Прием снизу двумя руками. Работа в парах» разработана преподавателем физической культуры Ловягиной Мариной Александровной для специальности 10.02.03 Информационная безопасность автоматизированных систем. Количество страниц – 15.

В содержании достаточно подробно отражена методика проведения открытого урока по физической культуре. Для проведения физкультурного занятия по волейболу были сформулированы и поставлены цели и задачи, которые решались в каждой части урока на протяжении всего занятия, использовались предусмотренные рабочей программой по учебной дисциплине «Физическая культура», методы и средства, которые подобраны с учетом физической и функциональной подготовленности студентов. Разработаны комплексы подводящих и специальных упражнений с волейбольными мячами, способствующие развитию физических качеств выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, координационных способностей, вестибулярного аппарата. А также устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Особо следует подчеркнуть, что в методической разработке представлен материал по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале.

Физкультурное занятие состоит из трех частей: подготовительная, основная и заключительная.

Представленный материал выполнен наглядно и с описанием техники выполнения упражнений. К упражнениям есть организационно-методические указания.

Рецензируемая методическая разработка направлена на подготовку будущих специалистов и их успешную адаптацию в социальной среде и может быть рекомендована для обучающихся.

Рецензент:



И.В. Найденова  
Руководитель  
физического воспитания  
ГБПОУ КК НКРП



## Рецензия

**на методическую разработку открытого урока  
по учебной дисциплине «Физическая культура»  
на тему: «Волейбол. Прием снизу двумя руками. Работа в парах»,  
разработанную Мариной Александровной Ловягиной,  
преподавателем физической культуры ГБПОУ КК НКРП**

Методическая разработка открытого урока по учебной дисциплине «Физическая культура» на тему: «Волейбол. Прием снизу двумя руками. Работа в парах» разработана преподавателем физической культуры Ловягиной Мариной Александровной для специальности 10.02.03 Информационная безопасность автоматизированных систем. Количество страниц – 15.

Сформулированная цель реализуется - формирование физической культуры личности, достигаемая обеспечением оптимального уровня двигательной активности и формированием устойчивой потребности в движении эффективным средством физического воспитания – волейбол.

Следует отметить, что в содержании достаточно подробно отражена методика проведения открытого урока по физической культуре на тему: «Волейбол. Прием снизу двумя руками. Работа в парах». Для реализации цели и задач подобраны методы и средства для освоения игры в волейбол, отмечены организационно-методические указания.

В данной работе представлены комплексы упражнений наглядно и с описанием техники выполнения упражнений, подводящих и специальных для игры в волейбол.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что занятия физической культурой на основе волейбола являются эффективным средством повышения стрессоустойчивости, которая определяет общее состояние здоровья человека и продолжительность жизни.

Рецензент



Ворожцова Мария Викторовна-  
преподаватель физической культуры  
ГАПОУ КК НКСЭ

## Содержание

Аннотация .....	4
Введение .....	5
Методика проведения открытого урока по физической культуре на тему: «Волейбол. Прием снизу двумя руками. Работа в парах».....	6
Приложение (план - конспект открытого урока по физической культуре) ...	10
Заключение .....	14
Литература .....	15

## **Аннотация**

Тема методической разработки «Волейбол. Прием снизу двумя руками. Работа в парах».

В содержании представлена методика проведения открытого урока по физической культуре, в которой отражаются цели и задачи. Определены методы и средства для достижения поставленных целей и задач. Разработаны комплексы подводящих и специальных упражнений, способствующих развитию всех физических качеств, вестибулярного аппарата, а также устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Данная методическая разработка направлена на подготовку будущих специалистов и их успешную адаптацию в социальной среде. Волейбол является отличным средством приобщения человека к систематическим занятиям физической культурой и спортом, активного отдыха.

## Введение

Физическое воспитание появилось тогда, когда человек начал сознательно применять особые движения - физические упражнения, которые позволяли совершенствовать тело, тренировать его с целью подготовки к трудовой деятельности.

В современном мире на смену тяжелому физическому труду пришло автоматизированное производство и у современного человека снизилась естественная двигательная активность. Однако, как и раньше, одним из решающих условий высокой продуктивности труда был и остается высокий уровень общей работоспособности, базирующийся на крепком здоровье и нормальном физическом развитии человека.

Обеспечение оптимального уровня двигательной активности и формирование устойчивой потребности в движении – одна из многочисленных функций физического воспитания, способствующих достижению его обобщающей цели – формированию физической культуры личности.

Волейбол – одно из эффективных средств физического воспитания. Он позволяет укреплять здоровье, закаливать организм занимающихся, содействовать их всестороннему развитию и привитию им жизненно важных двигательных навыков. Занятия волейболом положительно влияет на работу сердечно – сосудистой, и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, повышают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

## **Методика проведения открытого урока по физической культуре на тему: Волейбол. Прием снизу двумя руками. Работа в парах**

Для проведения физкультурного занятия по волейболу были сформулированы и поставлены цели и задачи, которые решались в каждой части урока на протяжении всего занятия. Физкультурное занятие состоит из трех частей: подготовительная, основная и заключительная.

*Цели урока:* обучающие, оздоровительные и развивающие, воспитательные.

*Задачи урока:*

1. Закрепление техники передачи волейбольного мяча через сетку двумя руками сверху и обучение приему снизу двумя руками.
2. Укрепление вестибулярного аппарата. Развитие ориентирования в пространстве, быстроты реакции и перестроения двигательных действий.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры. Умения взаимодействовать друг с другом. Воспитание чувства коллективизма, товарищества и ответственности.

Для проведения физкультурного занятия по волейболу среди студентов использовались предусмотренные рабочей программой по дисциплине Физическая культура:

1. *Методы* - словесный, практический, индивидуальный и групповой.
2. *Средства* – комплексы разнообразных физических упражнений, которые подбираются с учетом физической и функциональной подготовленности (низкий, средний и высокий уровень).

Физкультурное занятие проводилось в спортивном зале, оснащенном всем необходимым инвентарем для проведения урока со студентами (волейбольная площадка, сетка, мячи).

### **Техника безопасности во время проведения занятий в спортивном зале**

1. Запрещается заниматься в спортивном зале в отсутствие преподавателя.
2. Одежда не должна сковывать движения, что уменьшает амплитуду движений, следовательно, изменяет и технику движений. Обувь на жесткой подошве.
3. Перед каждым занятием необходимо тщательно проверить исправность инвентаря.
4. Приступать к занятиям после тщательной разминки, включающей в себя упражнения на гибкость, наклоны, различные махи и все те упражнения, которые могут разогреть мышцы всего тела, увеличить эластичность связок и сухожилий, то есть подготовить организм к основной работе.
5. При организации занятий со студентами в спортивном зале обеспечение техники безопасности осуществляется путем непосредственного контроля преподавателем за правильной техникой выполнения упражнений.



## Комплексы физических упражнений для разминки

*В ходьбе:*

- а) на носках, руки кверху;
- б) на пятках, руки за голову;
- в) перекал с пятки на носок, руки на пояс.

*В беге:*

- а) в медленном темпе;
- б) со сменой направления;
- в) восстановительные упражнения на дыхание.



Фото 1. Выполнение упражнений в движении.

*Специальные беговые упражнения:*

- с высоким подниманием бедра;
- захлест голени;
- приставным прыжком правым плечом, затем левым;
- имитация нижнего приема двумя руками;
- скрестный бег правым плечом, затем левым;
- скользящий шаг в стойке игрока правым боком, затем левым;
- ускорение и бег спиной вперед.



Фото 2. Выполнение специальных упражнений волейболиста.

### *Общеразвивающие упражнения стоя на месте:*

- и.п.- о.с., руки на пояс. Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад;
- и.п.- тоже. Кисти в замок, круговые движения;
- и.п.- руки вперед, кисти прямо. Опустить кисти вниз, поднять вверх, отвести вправо, влево;
- и.п.- руки перед собой. Рывки руками перед собой и в стороны;
- и.п.- кисти в кулаки. Отведение прямых рук назад;
- и.п.- стойка ноги врозь. Наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад;
- и.п.- стойка ноги врозь. Наклон, вперед прогнувшись, руки в стороны, маховые движения руками;
- и.п.- стойка ноги врозь. Наклон туловища вправо, левая рука вверх, потянуться за рукой вправо, то же движение влево;
- и.п.- руки прижать к груди. Круговые движения туловища вправо, влево;
- и.п.- выпад правой вперед, левая нога прямая. Зафиксировать положение, то же левой выпад вперед;
- и.п.- стойка ноги врозь, наклон туловища к правой ноге, по центру, к левой ноге, вернуться в и.п.;
- и.п.- тоже. Полуприсед, руки вперед. Зафиксировать, вернуться в и.п.;
- и.п.- тоже, притянуть левую ногу к груди, тоже другой ногой;
- и.п.- тоже, правой рукой взяться за голеностоп правой ноги, зафиксировать на 8 секунд, тоже на другую ногу;
- и.п.- присед на правой, левая прямая, задержаться в статическом положении; выполнить перекал на левую ногу;
- и.п.- о.с. Комбинированное упражнение:
  - 1-упор присев,
  - 2-прыжком в упор лежа,
  - 3-прыжком в упор присев,
  - 4 - и.п.
- дыхательные упражнения.

### **Комплексы физических упражнений для освоения техники игры в волейбол**

Способ приема мяча двумя руками снизу, и его передача зависит от скорости полета в сторону принимающего игрока. Волейболист принимает среднюю стойку ноги на ширине плеч (одна нога на пол стопы впереди другой), согнуты в коленях, руки перед туловищем. Перед приемом необходимо определить направление полета и скорость мяча. После этого быстро занять место на площадке, куда направлен мяч, и принять положение наиболее удобное в данной ситуации. Наиболее точный прием снизу достигается при приеме на предплечья. Завершающая фаза приема, это выпрямление ног и туловища игрока.

1. Передача двумя руками снизу (Рис. 1).



Рис. 1

2. Передача снизу правой, левой (Рис. 2).

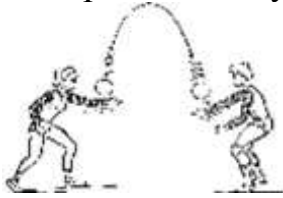


Рис. 2

3. Передача двумя руками сверху (Рис. 3).



Рис. 3

4. Прием и передача мяча сверху, снизу (Рис. 4).



Рис. 4

5. Передача в парах (Рис. 5):

- вторая шеренга прием снизу, первая шеренга набрасывание мяча партнеру;
- подбросить мяч, выполнить присед, поймать мяч;
- верхний прием передачи мяча в парах;
- комбинированное упражнение: передача сверху и прием снизу.

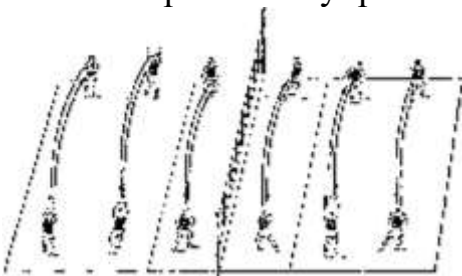


Рис. 5

## 6. Передача после отскока от пола (Рис. 6).

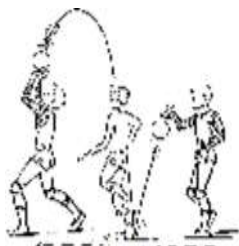


Рис. 6

## 7. Прием снизу двумя руками (Рис. 7):

- подбросить мяч, после отскока от пола подставить под мяч сложенные в прием руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч;
- нижняя передача над собой, на партнера;
- подача мяча с выходом на прием снизу двумя руками.



Рис. 7

## Организационно-методические указания

Основная нагрузка при передаче и приеме волейбольного мяча падает на указательные и средние пальцы. В момент передачи мяча ноги и руки выпрямляются, разгибанием лучезапястных суставов и эластичным движением пальцев мячу придается нужное направление. Показывая стойку, обращают внимание на положение пальцев.

Обращать внимание на несвоевременный выход под мяч (запаздывание), отсутствие остановки после перемещения (передача выполняется в движении); недостаточно согнуты ноги, неправильное положение туловища (сильно наклонено вперед или откинута назад), широко разведены руки, слишком низкое или высокое положение кистей; несогласованность движений звеньев тела, расслаблены пальцы, неполное выпрямление рук при ударе.

Руки выпрямлены и напряжены, кисти сомкнуты вместе и отведены вниз. Мяч принимается на сведенные предплечья, развернутые наружу. Обратить внимание обучающихся на опускание кистей вниз. Это позволяет максимально выпрямлять руки в локтевых суставах.

Обратить внимание на несвоевременный выход, при котором игрок не успевает подбежать к летящему мячу и принять правильное исходное положение; неправильное положение туловища (излишний наклон вперед или его отсутствие), руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу; в ударном движении мяч попадает на кисти, а не на предплечья; прием мяча выполняется на прямых ногах; мяч после приема не направляется руками и туловищем в партнера, а просто отбивается.

Обратить внимание: ноги не согнуты при подбросе мяча, туловище излишне наклонено, вперед ставится нога одноименная бьющей руке; неправильно подбрасывается мяч – за голову, в сторону или далеко от игрока; удар по мячу расслабленной кистью; неточное попадание кистью по мячу; слишком рано опускается вниз рука после удара по мячу.

### **Игры, используемые на уроке физической культуры по волейболу**

*Игра «Мяч в воздухе».*

Игроки двух команд строятся в двух кругах, занимая разные половины зала, и передают мяч друг другу двумя руками сверху, снизу по кругу в любом направлении. Каждый игрок должен быть готовым принять и точно передать мяч. Разрешается в случае необходимости передача мяча одной рукой, но запрещается захваты мяча, двойные удары над собой и повторные передачи между одними и теми же игроками. Задача команды - не допустить падение мяча на пол. Выигрывает команда, сделавшая наибольшее количество передач по сумме трех попыток. Соревнования начинаются одновременно в двух кругах.

*Учебная игра «Волейбол».*

Перестроение команд в две колонны. Образовавшиеся две команды выбирают площадку и мяч по жеребьевке. Игроки выполняют расстановку на волейбольной площадке. Игра состоит из двух партий до 25 очков. Проигравшая команда выполняет общефизическое упражнение сгибание-разгибание рук в упоре лежа.



Фото 3. Игровой момент по волейболу.

**План – конспект  
Открытого урока по физической культуре**

**Тема урока: Волейбол. Прием снизу двумя руками. Работа в парах.**

**Цели урока: обучающие, оздоровительные и развивающие, воспитательные.**

**Задачи урока:**

- 1. Закрепление техники передачи волейбольного мяча через сетку двумя руками сверху и обучение приему снизу двумя руками.**
- 2. Укрепление вестибулярного аппарата. Развитие ориентирования в пространстве, быстроты реакции и перестроения двигательных действий.**
- 3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры. Умения взаимодействовать друг с другом. Воспитание чувства коллективизма, товарищества и ответственности.**

**Место проведения: спортивный зал.**

**Инвентарь: волейбольные мячи, сетка, свисток.**

№	Содержание учебного материала	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 30 мин</b>			
1	Построение, сообщение задач.	1 мин	
2	Строевые упражнения.	1 мин	В строю, в шеренге
3	Перестроение в колонну по одному.		
4	Ходьба: - на носках, руки к верх; - на пятках, руки за голову; - перекат с пятки на носок, руки на пояс.	1 мин	По залу Дыхание произвольное Соблюдать дистанцию По залу, интервал 1 м
5	Бег: а) в медленном темпе; б) со сменой направления; в) восстановительные упражнения на дыхание.	3 мин	Выполнять вдоль боковой линии волейбольной площадки, ходьба вдоль лицевой линии за направляющим
6	Специальные беговые упражнения: - с высоким подниманием бедра; - захлест голени; - приставным прыжком правым плечом, затем левым; - имитация нижнего приема двумя руками; - скрестный бег правым плечом, затем левым;	6 мин	



<p>7</p> <p>8</p>	<p>- скользящий шаг в стойке игрока правым боком, затем левым; - ускорение и бег спиной вперед.</p> <p>Перестроение в колонну по два через середину зала, интервал 2 м. Команда: «Нале-во!».</p> <p>Общеразвивающие упражнения стоя на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- и.п.- о.с., руки на пояс. Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад;</li> <li>- и.п.- тоже. Кисти в замок, круговые движения;</li> <li>- и.п.- руки вперед, кисти прямо. Опустить кисти вниз, поднять вверх, отвести вправо, влево;</li> <li>- и.п.- руки перед собой. Рывки руками перед собой и в стороны;</li> <li>- и.п.- кисти в кулаки. Отведение прямых рук назад;</li> <li>- и.п. – стойка ноги врозь. Наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад;</li> <li>- и.п.- стойка ноги врозь. Наклон, вперед прогнувшись, руки в стороны, маховые движения руками;</li> <li>- и.п.- стойка ноги врозь. Наклон туловища вправо, левая рука вверх, потянуться за рукой вправо, то же движение влево;</li> <li>- и.п.- руки прижать к груди. Круговые движения туловища вправо, влево;</li> <li>- и.п.- выпад правой вперед, левая нога прямая. Зафиксировать положение, то же левой выпад вперед;</li> <li>- и.п.- стойка ноги врозь, наклон туловища к правой ноге, по центру, к левой ноге, вернуться в и.п.;</li> <li>- и.п. – тоже. Полуприсед, руки вперед. Зафиксировать, вернуться в и.п.;</li> <li>- и.п.- тоже, притянуть левую ногу к груди, тоже другой ногой;</li> <li>- и.п.- тоже, правой рукой взяться за голеностоп правой ноги, зафиксировать на 8 секунд, тоже на другую ногу;</li> <li>- и.п.- присед на правой, левая прямая, задержаться в статическом положении; выполнить перекал на левую ногу;</li> <li>- и.п.- о.с. Комбинированное упражнение: 1-упор присев, 2-прыжком в упор лежа, 3-прыжком в упор присев, 4-и.п.</li> <li>- дыхательные упражнения:</li> </ul>	<p>18 мин</p>	<p>Без резких движений</p> <p>Медленно</p> <p>Локти выпрямить</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Медленно потянуться</p> <p>Медленно потянуться</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Упражнение на равновесие</p> <p>Колено прямой ноги не сгибать</p> <p>Выполнять на счет.</p>
-------------------	--	---------------	--

	1-вдох, 2-3-задержать дыхание, 4-выдох.		
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 50 мин</b>			
1	Перестроение. Первая шеренга 2 шага вперед, вторая -2 шага назад. Первая шеренга берет волейбольные мячи.	1 мин	Работа в парах.
2	Способ приема мяча двумя руками снизу, и его передача зависит от скорости полета в сторону принимающего игрока. Волейболист принимает среднюю стойку ноги на ширине плеч (одна нога на пол стопы впереди другой), согнуты в коленях, руки перед туловищем. Перед приемом необходимо определить направление полета и скорость мяча. После этого быстро занять место на площадке, куда направлен мяч, и принять положение наиболее удобное в данной ситуации. Наиболее точный прием снизу достигается при приеме на предплечья. Завершающая фаза приема, это выпрямление ног и туловища игрока.	5 мин	
3	1. Передача двумя руками снизу.	2 мин	Выполнять несвоевременный выход под мяч. Передача выполняется в движении. Колени согнуты Кисти напряжены при ударе мяча. Мяч принимать на сведенные предплечья, развернутые наружу. Прием мяча выполняется на прямых ногах. Следить за согласованным движением ног, туловища и рук. После удара мяч следует сопровождать рукой в желаемую сторону.
	2. Передача снизу правой, левой.	1 мин	
	3. Передача двумя руками сверху.	2 мин	
	4. Прием и передача мяча сверху, снизу.	2 мин	
	5. Передача в парах: - вторая шеренга прием снизу, первая шеренга набрасывание мяча партнеру; - подбросить мяч, выполнить присед, поймать мяч; - верхний прием передачи мяча в парах; - комбинированное упражнение: передача сверху и прием снизу.	4 мин	
	6. Передача после отскока от пола.	1 мин	
	7. Прием снизу двумя руками: - подбросить мяч, после отскока от пола подставить под мяч сложенные в прием руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч; - нижняя передача над собой, на партнера;	4 мин	
4	Перестроение в шеренгу по одному на линии нападения. Подача мяча с выходом на прием снизу двумя руками.	2 мин	
5	Игра «Мяч в воздухе».	6 мин	Игроки двух команд строятся в двух кругах, занимая разные половины зала, и передают мяч друг другу двумя руками сверху, снизу по кругу в любом направлении. Задача команды - не допустить

6	Перестроение команд в две колонны. Учебная игра волейбол.	20 мин	падение мяча на пол. Выигрывает команда, сделавшая наибольшее количество передач по сумме трех попыток. Соревнования начинаются одновременно в двух кругах. Образовавшиеся две команды выбирают площадку и мяч по жеребьевке. Игроки выполняют расстановку на волейбольной площадке. Игра состоит из двух партий до 25 очков.
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 мин</b>			
1	Упражнения общей физической подготовки.	5 мин	Проигравшая команда выполняет сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
2	Построение. Подведение итогов урока	5 мин	Домашнее задание: прыжки на скакалке, оздоровительный бег по пересеченной местности.

## Заключение

Физическая культура является важнейшим условием становления и саморазвития личности. Процесс физического воспитания, воздействуя на духовную, познавательную, эмоциональную, волевую и телесную сферы личности, обеспечивает ее разностороннее развитие.

В настоящее время волейбол является один из популярнейших и массовых видов спорта в России. Многоликость волейбола и такие его качества, как доступность, несложное материальное обеспечение, относительно небольшая техническая сложность, подчеркивают его место в арсенале средств борьбы за здоровье и долголетие человека.

Занятия волейболом:

1. Укрепляет вестибулярный аппарат. Развивает ориентирование в пространстве, быстроту реакции и перестроения двигательных действий.
2. Воспитывает устойчивый интерес к занятиям физической культуры. Умение взаимодействовать друг с другом. Воспитывает чувство коллективизма, товарищества и ответственности.
3. Способствует повышению умственной работоспособности.
4. Компенсирует недостаток двигательной активности.
5. Помогает сменить вид двигательной деятельности с пассивного на активный.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что занятия физической культурой на основе волейбола являются эффективным средством повышения стрессоустойчивости, которая определяет общее состояние здоровья человека и продолжительность жизни.

Здоровье населения является основной ценностью и богатством нации и государства.

## Литература

1. «Физическая культура» Учебник для среднего профессионального образования. М.Я. Виленский, А.Г. Горшков 2-е изд., М. Издательский центр «Академия» 2012 стер. - М.: КНОРУС, 2015.
2. «Физическая культура» Учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования / А.А. Бишаева, - 5-е издание, стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2012.
3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) Электронно-библиотечная система IPRbooks.